



TALLARINES CON ESPINACAS, SETAS, QUESO Y NUECES RYN

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 95 gramos de queso cottage
- 100 gramos de seta o 100 gramos de champiñón
- 100 gramos de espinaca, cruda
- 20 gramos de nuez
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 gramo de nuez moscada
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las setas y sofreírlas junto al ajo y con el aceite de oliva
- 2º Cuando el ajo este dorado, añadir las espinacas, la nuez moscada, la pimienta y un poco de sal. Posteriormente añadir el queso y mezclar todo
- 3º Cocer la pasta según las indicaciones del fabricante
- 4º Emplatar y verter por encima lo preparado
- 5º Emplatar y verter por encima lo preparado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [385 g]	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	476 kcal	24 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	46 %
H. CARBONO	13 g	50 g	19 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	5 g	21 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	54 %
SODIO	36 mg	138 mg	6 %